llinois
vich, Gobernador
vich, Primera Dama
nto de Salud Pública



Las Mujeres y Enfermedades del Corazón

Los Factores de Riesgo de Enfermedades del Corazón

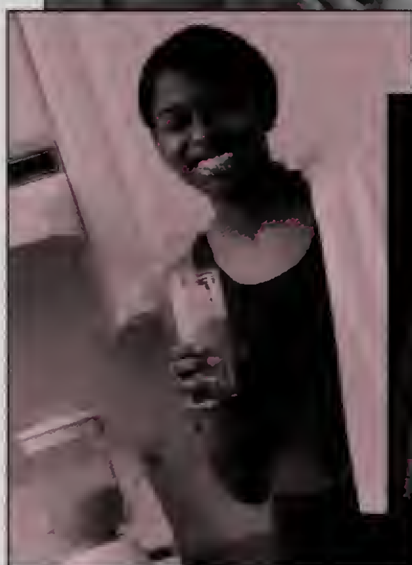
Los factores de riesgo son hábitos o condiciones que aumentan las probabilidades de desarrollar una enfermedad. Usted no puede controlar algunos factores de riesgo, como su edad, historial familiar médico y raza, pero hay varios que usted puede controlar. Las mujeres deben hablar con un profesional de salud sobre sus riesgos individuales y cómo disminuirlos. Los factores de riesgo son:

- Fumar
- Presión arterial elevada
- Colesterol sanguíneo elevado
- Sobrepeso / obesidad
- Inactividad física
- Diabetes
- Historial familiar de enfermedades cardíacas a temprana edad
- Edad (para mujeres, 55 años y mayores)



Emergencias de Ataques Cardíacos y Derrames o Embolias

El ataque cardíaco y derrame o embolia cerebral son emergencias de vida o muerte — cada segundo cuenta. Si padece de alguno de los siguientes síntomas (no espere más de cinco minutos para pedir ayuda) Llame al 9-1-1 y vaya al hospital inmediatamente.







Las Señales de Alerta de Ataques del Corazón

- Molestia en el Pecho o presión incómoda, se siente inflado, apretado o con dolor en medio del pecho que dura más que unos minutos o que va y viene
- Dolor que se extiende a un brazo o ambos, la espalda, la mandíbula o estómago,
- Sudor frío y náusea

Al igual que los hombres, el síntoma más común que experimentan las mujeres es el dolor o molestia en el pecho. Sin embargo, las mujeres son más propicias que los hombres a tener otros síntomas tal como:

- Falta de aliento
- Nausea
- Vómitos
- Dolor en la espalda o mandíbula

Las Señales de Alerta de Derrame o Embolia Cerebral

Hay varias señales de alerta para el derrame o embolia cerebral que usted debe saber y prestar atención especial a los síntomas que ocurren de repente:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, brazos o piernas, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión o problemas con el habla y entender el lenguaje
- Problemas con la visión de un ojo o ambos
- Dificultad para caminar, mareos, o pérdida de balance o coordinación.
- Dolor de cabeza sin causa conocida
- Visión borrosa o doble, pesadez, nausea o vómitos.







Prevención de Enfermedades del Corazón

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón y derrames o embolia cerebral:

- Deje de Fumar.
- Controle la presión arterial.
- Controle el colesterol de la sangre.
- Controle su peso.
- Reduzca su nivel de estrés.
- Haga una actividad física casi todos los días por lo menos 30 minutos (para prevenir el aumento de peso, 60 minutos y para perder peso, de 60 a 90 minutos).
- Si usted tiene diabetes, monitoree y controle sus niveles de glucosa en la sangre.
- Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre sus riesgos de ataques cardíacos.
- Si actualmente usa anticonceptivos o está en terapia de reemplazo de hormonas (HRT), pregúntele a su proveedor de cuidado de salud si son de riesgo para usted.
- Si usted es mayor de 50 años, hable con su proveedor de cuidado de salud sobre el régimen de aspirina.
- Aliméntese con una dieta balanceada (4 l/2 porciones de frutas y vegetales y 3 vasos de leche semi-descremada o productos lácteos diarios y siga una dieta de 2,000 calorías).





El Riesgo de Enfermedades del Corazón en las Mujeres

Una de cada tres mujeres americanas muere de enfermedades del corazón o cardíacas. Es la causa principal de muerte en las mujeres y las afro americanas son especialmente vulnerables. Los riesgos ocurren a edad mucho más temprana de lo que la mayoría de las personas piensan y aumentan a mediana edad.

La enfermedad cardíaca coronaria es la enfermedad cardíaca principal. Ésta puede causar el infarto, discapacidad y la muerte. Un infarto ocurre cuando una arteria se bloquea, previniendo que el oxígeno y nutrientes lleguen al corazón. La enfermedad cardíaca coronaria es una de varias enfermedades cardiovasculares. Las otras son la embolia, presión arterial elevada y la enfermedad reumática cardíaca.

Una vez que las enfermedades del corazón se desarrollan, se pueden controlar, pero no se pueden curar. Las enfermedades cardíacas pueden empeorarse paulatinamente si no ocurren cambios en el estilo de vida, tal como dejar de fumar, seguir un plan alimenticio saludable y balanceado y mantenerse físicamente activo.

Para más información:

Oficina de Salud de la Mujer del

Departamento de Salud Pública de Illinois

www.idph.state.il.us

Línea de Ayuda de la Mujer
888-522-1282 (Voz)
800-547-0466 (TTY)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU

< www.4woman.gov > < www.healthierus.gov >

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre

www.hearttruth.gov

Asociación Americana del Corazón

www.americanheart.org

Coalición Nacional del Corazón de la Mujer Para Mujeres con Enfermedades Cardiacas

www.womenheart.org

Impreso con Autorización del Estado de Illinois
PO#605459 5M 02/05